HOMMAGE
à Monsieur Augustin SAVARD
Directeur du Conservatoire
de Lyon

PETIT MANUEL

DE

Gymnastique Digitale

A L'USAGE DES INSTRUMENTISTES

par

Adolphe ROCH

Professeur au Conservatoire de Musique
Professeur de violon au Lycée Ampère

PRIX NET 4 FR.

LYON

MAROKY EDITEUR, LYON

EN VENTE CHEZ L'AUTEUR
39, rue Malesherbes
LYON

—

PETIT MANUEL

DE

GYMNASTIQUE DIGITALE

A L'USAGE

DES

INSTRUMENTISTES

3e MILLE

HOTEL MARQUARDT
H. & O. Marquardt.

Stuttgart, den 1 déc 1913

Monsieur,

Je viens de lire votre opuscule avec le plus vif plaisir et je puis vous féliciter d'avance des résultats que vous allez obtenir sans aucun doute.

Je suis persuadé que vous aurez, ainsi que tous les professeurs qui emploieront votre méthode, intérêt à faire exécuter ces exercices aux commençants, avant de leur mettre les doigts sur le violon, en même temps qu'ils apprendront à poser correctement l'archet sur les cordes sans tirer encore de sons.

Enfin je suis heureux de vous féliciter et vous souhaite le succès que votre œuvre mérite très grandement.

Veuillez me croire votre dévoué

Marteau

prof. au Conservatoire royal de Berlin

REPRODUCTION DE LA LETTRE DE M. MARTEAU,
DIRECTEUR DU CONSERVATOIRE ROYAL DE MUSIQUE DE BERLIN.

HOMMAGE
à Monsieur AUGUSTIN SAVARD
Directeur du Conservatoire
de Lyon

PETIT MANUEL
DE
GYMNASTIQUE DIGITALE

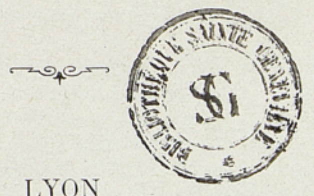
A L'USAGE DES INSTRUMENTISTES

par

Adolphe ROCH

Professeur au Conservatoire de Musique
Professeur de violon au lycée Ampère

39, rue Malesherbes — LYON



LYON
IMPRIMERIE F. VERDIER
3, quai Saint-Clair, 3

1913

Je dédie ce petit opuscule à mes collègues sans autre prétention que celle de les aider modestement dans leur tâche parfois ingrate du professorat, et en leur donnant un moyen fort simple en réalité, d'une pratique facile, mais qui leur permettra, malgré la besogne quotidienne de professeur, de conserver une agilité et une force de doigts peu communes. Il suffit pour cela d'un petit travail de quelques instants par jour, au lieu de gammes et exercices fastidieux, très bons assurément et indispensables, mais dont le professorat rend malheureusement la pratique journalière quelquefois difficile.

Ayant fait personnellement l'expérience de longs silences sur mon instrument, soit pendant les périodes militaires, soit pendant mes voyages, j'ai constaté la gêne, la peine, puis-je dire, que l'on a à retrouver promptement toute la souplesse des doigts. J'ai imaginé en conséquence une série d'exercices de doigts sans violon, qui m'ont donné un résultat vraiment surprenant.

Fervent adepte de la gymnastique suédoise, j'ai pensé appliquer aux doigts et particulièrement à la main gauche des violonistes une suite d'exercices dérivés de cette méthode suédoise qui donnent aux quatre doigts des violonistes une souplesse et une agilité remarquables. Et tout ceci avec quelques instants consacrés chaque jour aux dits exercices.

Puisse mon petit livre les aider à acquérir ou à maintenir cette fluidité parfaite de la main

gauche si difficile et si longue à obtenir par les moyens ordinaires : gammes, arpèges, études, certes, excellentes et dont je me garderais bien de déconseiller le travail aux instrumentistes.

En somme, beaucoup de temps gagné avec un petit travail, travail amusant, dirais-je même, et dont on se lasse pas un seul instant.

Tous les pianistes trouveront naturellement aussi, grâce à ces exercices, une facilité d'exécution qui leur rendra plus attrayante l'étude des maîtres du piano.

Si je m'adresse tout d'abord aux violonistes c'est que jouant moi-même le roi des instruments, j'ai, en premier lieu, pensé à mes confrères en martyrologe professionnel ; mais tous les artistes jouant d'un instrument à cordes : Altistes, Violoncellistes, ou même tous autres instrumentistes qui tous ont besoin d'une ou même de deux mains solides et souples, pourront avec fruit faire mes exereices.

J'espère bien ne pas m'attirer l'anathème de Messieurs les Professeurs en quête d'élèves difficiles à entraîner, mais j'ose espérer aussi fermement avoir l'oreille (je ne demande que leurs mains) de tous les Professeurs sérieux qui ne désirent qu'avoir des élèves en bon état, pour recevoir leurs précieux conseils. Les progrès en seront plus rapides et, si dans ma modeste tâche j'ai pu leur rendre le moindre service, je serai largement récompensé de l'effort que j'ai fait en livrant au public cette modeste plaquette, résultat d'un peu de réflexion.

Je n'ai nullement la prétention de rénover l'art du violon, poussé si loin de nos jours, ni dè déconseiller aux élèves, voire même aux artistes, tous les travaux utiles des gammes, études, etc.

Je conseille même avec insistance l'étude approfondie de tous les maîtres du violon et mon but est simplement d'en rendre le travail plus facile et moins long. On aura ainsi plus de temps à consacrer à l'étude de ces maîtres et à la littérature musicale, chose si négligée, hélas ! souvent même par beaucoup d'artistes, mais dont le temps a été complètement occupé à acquérir le talent qui charme tant de dilettantes en leur faisant négliger forcément tant d'excellents livres écrits sur la musique qui sont à lire et à retenir.

Je ne crois pas non plus présenter une panacée universelle, mais on m'accordera cependant, après l'avoir essayée, que ma méthode est un peu au-dessus de celle du célèbre pianiste compositeur Schumann qui, dans sa jeunesse, dévoré par l'ambition de devenir un virtuose remarquable, s'était attaché les pouces, imposant ainsi à ses quatre doigts la besogne de cinq. Le résultat ne se fit guère attendre : il fut atteint de paralysie des mains.

Mais ne songeons pas trop à le plaindre et surtout à nous en affliger, puisque c'est cet incident de sa vie qui le décida, voyant qu'il ne pouvait plus s'adonner à la virtuosité, à se mettre à la composition, ce qui nous valut toutes les belles œuvres qui font encore l'admiration de tous les musiciens.

Qu'on ne s'attende pas à des expressions scientifiques, à des termes médicaux pour donner l'explication des mouvements que j'ai combinés. Je laisse aux personnes compétentes le soin d'expliquer médicalement cet assouplissement étonnant de la main et des doigts par mes exercices.

Pour moi, c'est par pure intuition que je suis

arrivé à créer toute cette dislocation de la main. Qu'on ne se laisse pas rebuter dans les commencements, car les doigts inhabiles auraient une certaine difficulté à faire correctement toutes les contorsions voulues, mais m'adressant à des personnes ayant déjà la pratique de leur instrument, je n'ai nulle crainte de les voir renoncer à l'effort là ou un manœuvre par exemple perdrait patience dans l'incapacité où il serait d'arriver à faire impeccablement tous les mouvements que j'indique. Longueur et patience font plus que force et que rage. Cependant, je conseille aux pratiquants un peu de rage dans la patience nécessaire. Ils en seront vite récompensés, et les études d'un Paganini, d'un Ernst, d'un Gavinies, d'un Sevcik, L. Wieniawski, etc., leur paraîtront relativement faciles malgré la torture et les contorsions qu'ils imposent parfois aux doigts des jeunes élèves et les crampes et les fatigues de main ne reparaîtront plus chez ceux qui en feront consciencieusement l'essai.

J'ai pu glisser, dans ce livre, des erreurs au point de vue purement physiologique des mouvements à faire, mais j'assure ici que je suis resté sincère et sans charlatanisme et comme l'a écrit Fontenelle : « Les hommes ne peuvent, en « quel genre que ce soit, arriver à quelque chose « de raisonnable qu'après avoir, en ce genre, « épuisé toutes les sottises imaginables. »

Observations Préliminaires sur notre Série d'Exercices

Tous les exercices qui vont suivre devront être exécutés avec la plus grande énergie et en leur donnant toute l'extension possible. Ils peuvent être faits de préférence avant de commencer l'étude de son instrument ou, à défaut, à n'importe quel moment de la journée, assis au besoin dans un bon fauteuil et sans aucune préparation spéciale.

Cependant, je conseille de faire ces exercices plutôt le matin ; la main, un peu engourdie après le repos de la nuit, trouvera là une excellente préparation aux études que voudra faire ensuite l'instrumentiste.

Les mouvements, une fois bien compris, seront d'abord exécutés avec une extrême lenteur : *adagio* ; pour arriver progressivement à la plus grande vitesse pour certains : *prestissimo*.

Instructions to the Reader

All the following drills will have to be practised with the utmost energy and with the fixed purpose of giving them the greatest possible extension. One may practise them either before playing on one's instrument, — which is preferable — or at any time in the day (sitting, let us say, in a confortable arm-chair, as they do not require any special preparation).

However, it would be most advisable to do these exercises in the morning. The fingers, somewhat stiff after a night's sleep, will find them an excellent training towards the studies proper on the instrument.

The various movements , once they are clearly understood, should be executed as slowly as possible (*adagio*), then gradually faster and faster, until they are done *prestissimo*.



Fig. 1



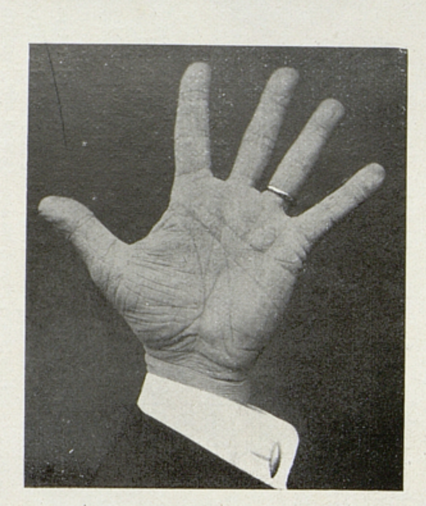


Fig. 2

EXERCICE 1

Fermer énergiquement la ou les mains, le pouce en dessus (fig. 1), et l'ouvrir brusquement et vigoureusement par une détente énergique, les doigts écartés (fig. 2).

Recommencer plusieurs fois en partant d'un mouvement très lent et en accélérant progressivement.

The hand being tightly shut, thumb upward, open it suddenly and vigorously, as if it were moved by a spring, with all fingers spread out.

Do this exercise many times over, and gradually faster and faster.

Die Bewegung n° 1 wird am vollkommsten ausgeführt, wenn man die Finger bis zum kräftigen Ballen der Faust — mit dem Daumen oben — zusammenzicht (Fig. 1) und man dann alle Finger möglichst weit auseinander spreizt und streckt (Fig. 2).

Dies geschieht anfangs in mässig schnellem Tempo, dann aber und allmählich in grösstmöglicher Geschwindigkeit.



Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 2

La main étant bien ouverte, comme dans la deuxième figure de l'exercice précédent, rapprocher tous les doigts, la main toujours ouverte, et les écarter de nouveau, sans les fléchir, en donnant toujours — j'insiste là-dessus — la plus grande extension au mouvement.

On pourra ensuite faire des écarts avec chaque doigt isolément, comme dans la figure 2 de l'exercice ci-dessus.

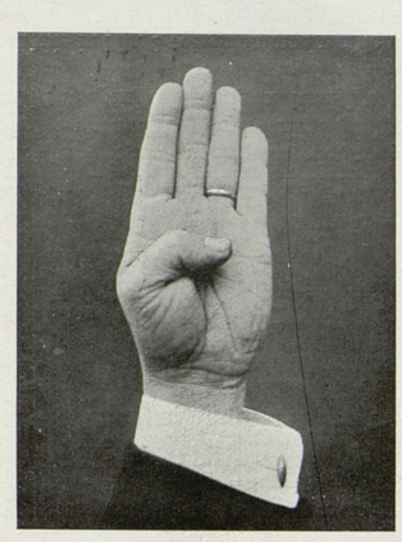
The hand remaining open as in the latter position of the foregoing figure, bring all the fingers close together, then spread them out again, without bending them ; and mind you always give the greatest extension to the movement.

Bei offen gehaltener Hand (wie in der letzten Handstellung der vorhergehenden Figur) fügt man die Finger aneinander (Fig. 1), um sie dann, ohne sie aber nach vorn oder nach hinten zu bringen, weit auseinander zu spreiten, wobei man, um die Vollständigkeit der Bewegung möglichst zu erlangen, auf das Moment des Spreitens einigen Nachdruck legen muss.

Die Uebung kann dann mit jedem Finger einzeln wie in Fig. 2 vorgenommen werden.







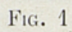


Fig. 1

Fig. 2

EXERCICE 3

Pour délasser un peu les doigts des exercices précédents, je conseille le travail spécial du pouce.

La main bien ouverte (fig. 1), fermer vigoureusement le pouce (fig. 2) et le ramener à sa première position.

On pourra également exercer le pouce à un mouvement de rotation dans les deux sens.

N.-B. — *Excellent pour l'assouplissement du pouce qui tient l'archet.*

In order to afford some momentary rest to the fingers after the two foregoing drills, train the thumb only by the following process : The hand being wide open, and all fingers spread out, close down the thumb vigorously, then bring it back to its former position.

Um den von den vorhergehenden Uebungen ermüdeten Fingern einige Erholung zu verschaffen, rate ich die besondere Arbeit des Daumens : bei offener Hand wird der anfangs weit abstehende Daumen gegen die flache Hand kräftig geschlossen und dann wieder in seine erste Stellung zurückgeführt.







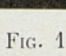


Fig. 1

Fig. 2

EXERCICE 4

Exercice très important, ainsi que ceux qui vont suivre. La main étant ouverte, les doigts réunis, fermer les quatre doigts en frottant le creux de la main aussi bas que possible. Ayant atteint le plus bas point, ouvrir vigoureusement les doigts en les écartant le plus possible de la paume de la main. Recommencer plusieurs fois en accélérant progressivement.

N.B. — *Cet exercice doit être fait avec une très ample flexion du poignet accompagnant et aidant le mouvement des doigts.*

A very important drill, as well as the following ones.

The hand being wide open, and all fingers tightly brought together, shut the four fingers, so as to reach the palm of the hand as far down as possible. When that point is reached, open the hand vigorously and spread it out as wide as possible. Do this exercise many times over and gradually faster and faster, the articulation of the wrist remaining supple all the time.

Eine sehr wichtige Uebung sowie die folgenden.

Bei offen gehaltener Hand und mit aneinander gepressten Fingern, soll man die 4 Finger so bengen und schliessen, dass sie sich schliesslich mit der hohlen Hand so tief unten als möglich berühren. (Fig. 2) Dann öffnet man kräftig die Hand so, dass die Finger sich möglichst weit von der Handfläche strecken.

Die Uebung wird mehren Male mit immer grösserer Geschwindigkeit vorgenommen.



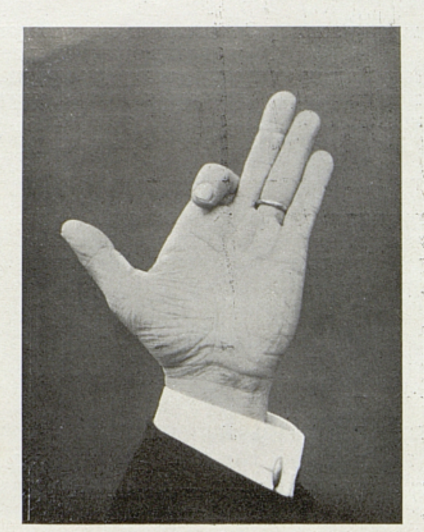


Fig. 1



EXERCICE 5

Faire exécuter individuellement à chaque doigt, y compris le pouce, le mouvement indiqué à l'exercice précédent.

Same drill as in the foregoing figure, but each finger being trained separately.

Dieselbe Bewegung wie auf der vorhergehenden Figur wird von jedem Finger — den Daumen mitinbegriffen — einzeln ausgeführt.

EXERCICE 6

Exécuter l'exercice nº 4 en sens inverse, c'est-à-dire la main étant ouverte et les quatre doigts réunis, les envoyer très en avant, les fermer complètement et les faire remonter en frottant énergiquement la paume de la main avec l'extrémité des doigts.

A drill similar to that in Ex. 4, but in the opposite way, viz : The hand being open and the four fingers close together, shut the four fingers vigorously so as to reach the palm as far down as possible; then *draw them back, keeping the tips of the fingers in tight contact with the palm of the hand.*

Eine ganz gleichartige Bewegung wie auf Fig. 4, nur in entgegengesetzter Richtung. Bei offener Hand schickt man die miteinander vereinigten Finger sehr weit nach vorn, bis die Hand volkommen geschlossen ist; dann lässt man die Finger wieder hinaufgleiten, indem die Fingerspitzen sich energisch mit der Handfläche berühren und reiben.

EXERCICE 7

Faire faire individuellement à chaque doigt, y compris le pouce, l'exercice précédent (Exercice 6). On pourra ensuite, en alternant, combiner les exercices n° 4 et n° 6. Ces deux exercices donnent une grande facilité pour exécuter les pizzicati de la main gauche. Ce sont aussi les meilleurs pour se mettre rapidement en doigts.

Same drill as in the foregoing figure, but each finger being trained separately.

A great benefit will be derived from an alternate combination of drills 4 and 7, and specially a wonderful suppleness for the pizzicati executed with the left hand.

Dieselbe Bewegung wie auf der vorhergegenden Figur wird von jedem Finger — den Daumen mitinbegriffen — einzeln ausgeführt. Die miteinander kombinirten Uebungen n° 4 und 6 können dann abwechselnd vorgenommen werden.

EXERCICE 8

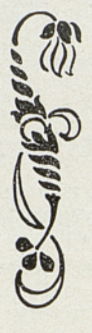
La main étant ouverte et tous les doigts réunis, écarter latéralement le pouce des autres doigts et le ramener à sa première position. Faire exécuter le même exercice à chaque doigt isolément.

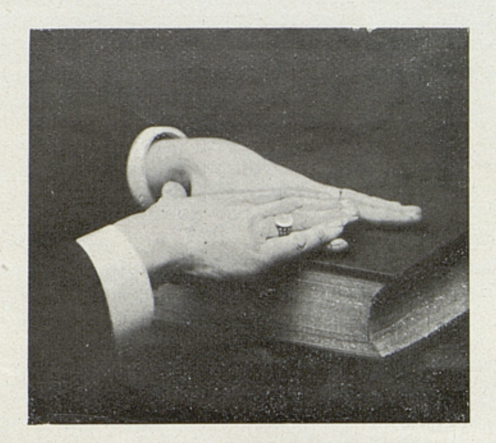
N.-B. — *Prendre ici pour exemple la 1re figure de l'exercice 2 et la 1re figure de l'exercice 3.*

The hand being wide open and all fingers brought close together, move the thumb in a lateral way from the other fingers, then bring it back to its former position.

Do the same exercise for the other fingers, each being trained separately. (See fig. 1, Exercise 2, and fig. 1, Exercise 3.)

Bei offen gehaltener Hand und aneinander gepressten Fingern wird der Daumen weit von den anderen Fingern seitwärts ausgespreitet und dann in seine erste Haltung zurückgeführt. Desgleichen mit jedem einzelnen Finger (Vgl. Fig.1 in Uebung n° 2 und Fig.1 in Uebung n° 3).







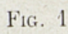


Fig. 1

EXERCICE 9

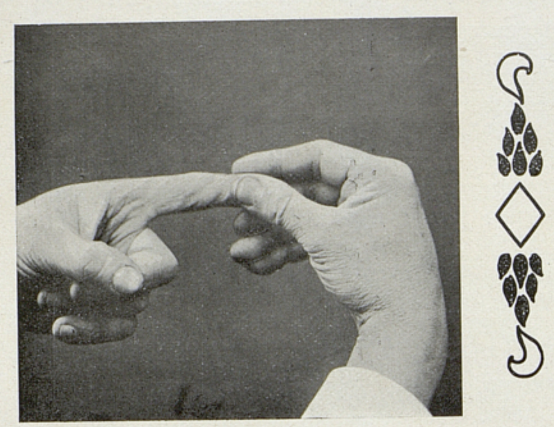
Pour délasser les doigts, poser individuellement chaque doigt sur le bord d'une table et le rouler avec la main restée inactive, dans un mouvement de va-et-vient.

Cette sorte de massage, un peu prolongé, procurera aux doigts un bien-être qui les reposera des autres exercices.

In order to afford some rest to the fingers, lay them down individually on the edge of a table, then roll them backwards and forwards with the hand that remains unoccupied. From that kind of shampooing, provided it lasts a pretty long time, the fingers will derive a great sensation of comfort and suppleness after the foregoing training.

Um die ermüdeten Finger neu zu stärken, legt man jeden Finger einzeln und nacheinander auf den Tischrand und man rollt ihn mit der freigebliebenen Hand hin und her.

Dies anhaltende Kneten der Hand (Massage) verleiht den Fingern ein Wohlbehagen, dadurch das Ermüdungsgefühl vollständig wieder ausgeglichen wird.





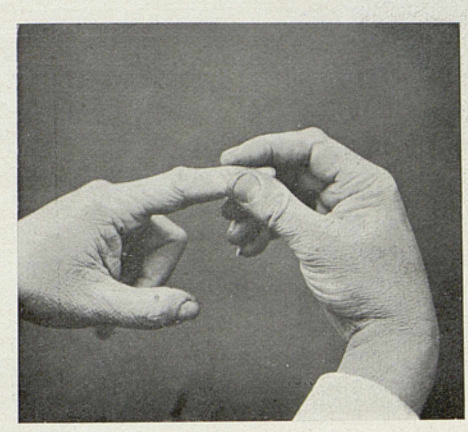


Fig. 1

Fig. 2

EXERCICE 10

Prendre individuellement l'extrémité de chaque doigt entre le pouce, l'index et le majeur et lui imprimer un mouvement de rotation, dans un sens et dans l'autre, alternativement.

Chacun y mettra le plus de vigueur possible, sans toutefois aller jusqu'à la douleur du doigt en exercice.

Take each finger-tip separately between the thumb, forefinger and middle finger of the unoccupied hand, and screw it round in one direction, then in another. This should be done with as much vigour as possible, though without going so far as to feel any pain.

Man nimmt einzeln jede Fingerspitze zwischen den Daumen, den Zeigefinger und den Mittelfinger und man beschreibt mit derselben von rechts nach links und ebenso oft von links nach rechts eine trichterförmige Kreisbewegung.

Man soll darauf achten, dass die Bewegung möglichst kräftig ausgeführt wird, jedoch mit Vermeidung jeder zu gewaltsamen Anstrengung.

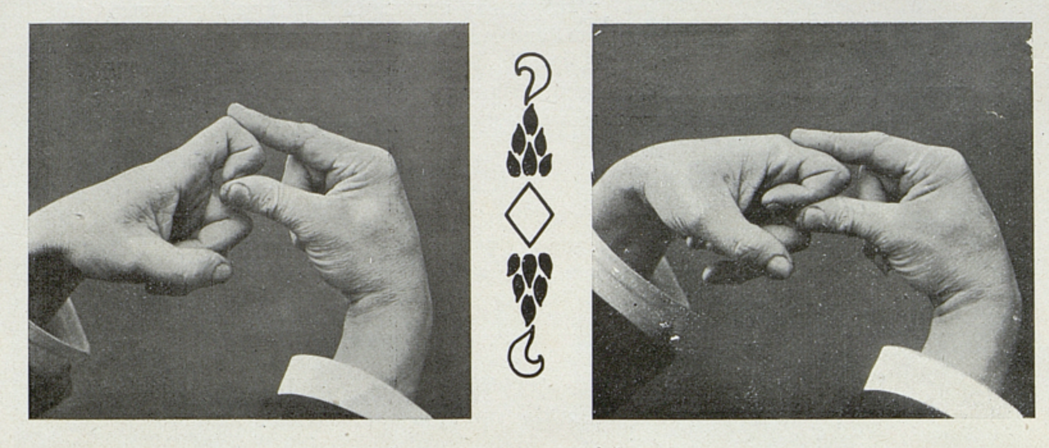


Fig. 1

Fig. 2

EXERCICE 11

Prendre entre le pouce et l'index (fig. 1) les 2 premières phalanges et les rapprocher en dedans, mais sans brutalité et avec élasticité. Continuer

avec les 2me et 3me phalanges (fig. 2). Prendre ensuite la dernière phalange et le dos de la main, comme ci-contre (fig. 3) et faire exécuter le même mouvement que précédemment.

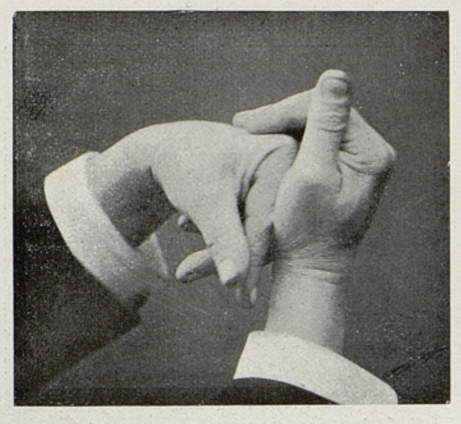


Fig. 3

Take hold of the first two phalanxes of each finger between the thumb and forefinger, and fold them in as far as possible, though gently and with suppleness. Practise the same drill for the 2nd and 3nd phalanxes, then with the 3nd phalanx and the back of the hand.

Man nimmt zwischen den Daumen und den Zeigefinger der rechten Hand die 2 ersten Fingerglieder bei jedem Finger der linken und man biegt sie sanft und geschmeidig nach innen (Fig. 1). So fährt man in regelmässiger Abwechselung mit dem zweitem und dritten Fingerglied fort (Fig. 2). Schliesslich fasst man mit der rechten Hand das letzte Fingerglied und den Handrüken der linken (vgl. Fig. 3) und man führt dieselbe Bewegung wie vorher aus.

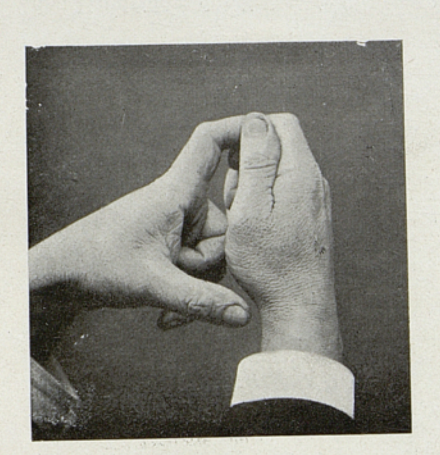


FIG. 1



FIG. 2

EXERCICE 12

Prendre entre le pouce et l'index chaque doigt individuellement comme l'indique la figure 1 et imprimer vigoureusement un mouvement de va-et-vient comme l'indique la figure 2.

La main ouverte, faire faire également un mouvement à chaque doigt, mais latéralement.

Take holde each finger separately betwen the thumb and forefinger, as in fig. 1, and move it to and fro as in fig. 2. The hand being open, practise the same drill for each finger, but laterally.

Man nimmt zwischen den Daumen und den Zeigefinger jeden Finger einzeln und nacheinander (Fig. 1) und man zieht ihn kräftig auf — und abwärts (Fig. 2).
Dieselbe Bewegung wird dann wieder, aber diesmal seitwärts, ausgeführt.



Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 13

La main étant ouverte, imprimer à chaque doigt, individuellement, un mouvement de rotation d'abord de gauche à droite, ensuite de droite à gauche.

Ensuite faire exécuter à chaque doigt, toujours individuellement, le même exercice, mais sans le secours de la main restée inoccupée (fig. 1 et 2).

Cette deuxième partie de l'exercice est assez difficile à exécuter correctement, surtout pour le majeur, l'annulaire et l'auriculaire, mais avec un peu d'entraînement on en arrivera à bout.

Insister, car il est excellent dans les deux sens.

Wind each finger round separately, the hand being open, first from left to right, then from right to left (fig. 1). Practise the same drill, but without the help of the other hand (fig. 2). The latter exercise is rather difficult to practise correctly, chiefly for the middle finger, but a regular training will easily master the difficulty. This drill is to be insisted upon, as it proves excellent in either direction.

Bei offen gehaltener Hand lässt die freigebliebene Hand jeden Finger der andern einzeln und nacheinander einen Kreis von rechts nach links und dann von links nach rechts beschreiben. Ferner wird dieselbe Uebung vorgenommen, aber diesmal ohne Hilfe der freigebliebenen Hand (Fig. 1 u. 2). Letzter Teil der Uebung ist ziemlich schwierig kunstgerecht und rein auszuführen, besonders für den Mittelfinger, den Goldfinger und den kleinen Finger. Der wirkliche Erfolg aber tritt nur erst bei richtiger und straffer Ausführung der Bewegungen, die der fortgesetzten Uebung bald gelingt, hervor. Mit der festesten Beharrlichkeit soll also die Uebung fortgeführt werden, denn in beiden Richtungen vorgenommen ist sie vortrefflich.

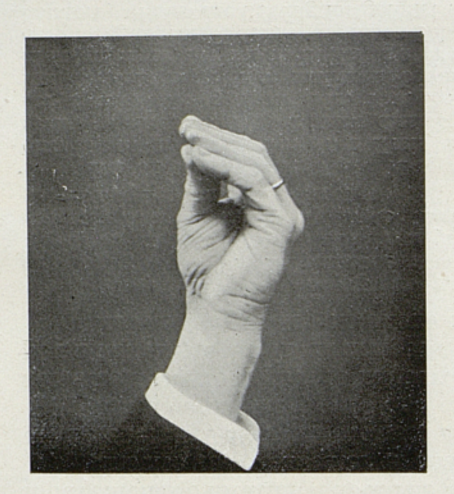


Fig. 1



Fig. 2

EXERCICE 14

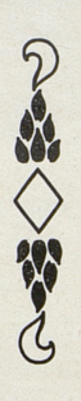
La main étant dans la position de la figure 1, faire claquer vigoureusement chaque doigt (les quatre) successivement contre la paume de la main, comme l'indique la figure 2.

The hand being as shown in fig. 1, snap each of the four fingers in turn and vigorously, against the palm (as in fig. 2).

Bei der wie auf Fig. 1 gehaltenen Hand lässt man die 4 Finger einzeln und nacheinander gegen die flache Hand kräftig klappen (vgl. Fig. 2).



Fig. 1



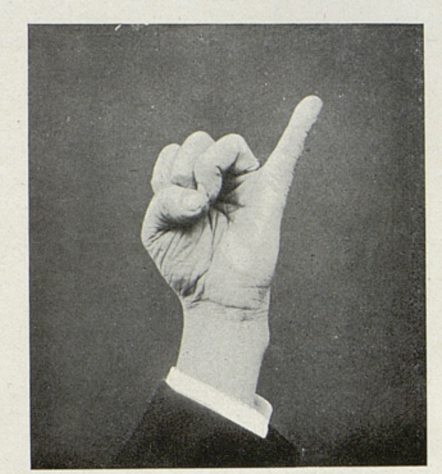


Fig. 2

EXERCICE 15

La main étant dans la position de la figure 1, détendre vigoureusement chaque doigt successivement, comme l'indique la figure 2.

On peut aussi détendre énergiquement les quatre doigts simultanément.

The hand being as shown in fig. 1, open each finger in turn and vigorously, as shown in fig. 2.

The same exercise may be done with the four fingers simultaneously.

Wenn alle Finger der Hand wie auf Fig. 1 zusammengezogen und geschlossen sind, so wird jeder einzelne Finger nacheinander straff ausgestreckt (Fig. 2).

Die Uebung kann man ebenfalls vornehmen, indem man gleichzeitig die 4 Finger zusammen auspreitet und streckt.



Fig. 1

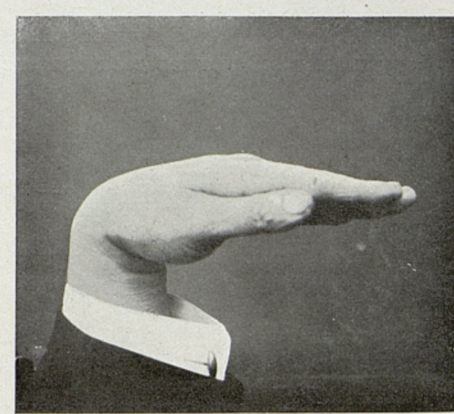


Fig. 2

EXERCICE 16

ASSOUPLISSEMENT DES POIGNETS

La main étant dans la position de la figure 1, la ramener dans celle de la figure 2, dans un mouvement de va-et-vient.

WRIST DRILL. — (Backward and Forward)

The hand being as shown in fig. 1, bend it to the position shown in fig. 2, then back again to the former position.

BEUGEN DES HANDGELENKS (auf - und abwärts)

Die in der Haltung n° 1 gezeigte Hand wird in regelmässiger Abwechselung nach vorn abwärts, dann nach hinten aufwärts gebengt.



Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 17

ASSOUPLISSEMENT LATÉRAL DES POIGNETS

La main étant comme figure 1 la ramener dans la position de la figure 2 dans un mouvement de va-et-vient.

WRIST DRILL (from right to left)

The hand being as shown in fig. 1, bend it to the position shown in fig. 2, then back again to the former position.

BEUGEN DES HANDGELENKS (seitwärts)

Eine ganz gleichartige Bewegung wie vorher ; die in der Haltung n° 1 gezeigte Hand wird in regelmässiger Abwechselung, diesmal aber seitwärts, auf und nieder gebengt.

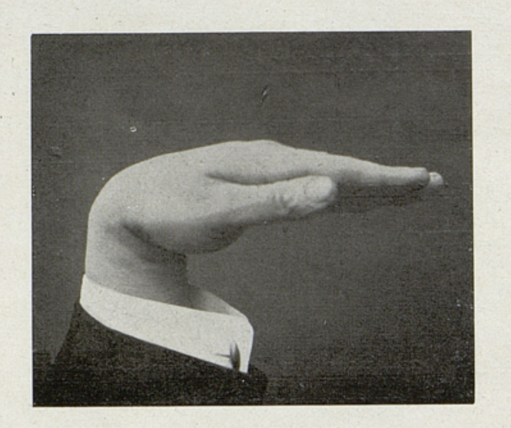


FIG. 1

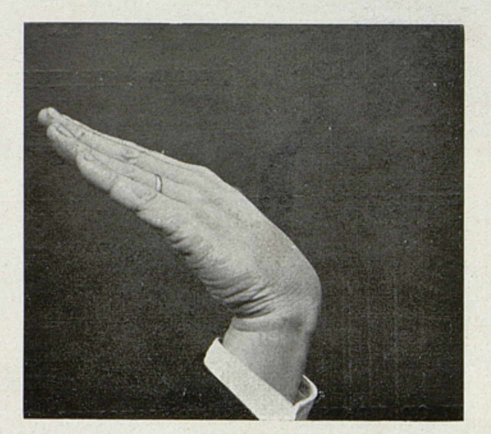


FIG. 2

EXERCICE 18

ROTATION DES POIGNETS

Imprimer aux poignets un mouvement de rotation comme l'indiquent les figures 1 et 2, d'abord de gauche à droite et ensuite de droite à gauche.

On fermera ensuite vigoureusement les poings et on refera le même exercice 18.

WRIST DRILL (rotation)

Wind round the wrists in the rotatory motion shown in fig., first from right to left, then from left to right. Then shut the hand tightly, and begin again.

KREISEN DES HANDGELENKS

Die Hand beschreibt, mit dem Handgelenk sich drehend, einen Kreis von links nach rechts und ebenso oft von rechts nach links.



Fig. 1



Fig. 2

EXERCICE 19

Excellent pour la dislocation des poignets. Bien observer une adhérence absolue des poignets pendant toute l'évolution des mains.

Partir comme à la figure 1. Commencer un mouvement tournant (fig. 2) et continuer comme aux figures 3 et 4, pour revenir à la première position (fig. 1).

Ce mouvement s'exécute dans les deux sens et donne un assouplissement étonnant des poignets dont bénéficient les deux bras pour ainsi dire, surtout si on observe scrupuleusement l'adhérence des poignets.

(Voir suite pp. 44-45.)



Fig. 3





Fig. 4

EXERCICE 19 *(suite)*

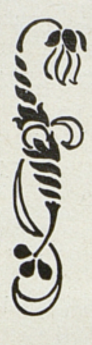
An excellent drill for the suppleness of the wrists.

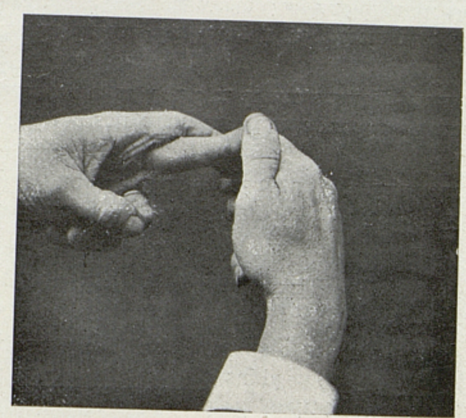
Mind that the wrists arə kept close together while the exercise is carried on. — The hand being as shown in fig. 1, begin the rotary motion shown in fig. 2, and go on through positions 3 and 4, until you come back to first position (fig. 1). This drill, executed in both directions, will give an astonishing suppleness to the wrists and also to the arms, provided a scrupulous adherence of the wrists is observed.

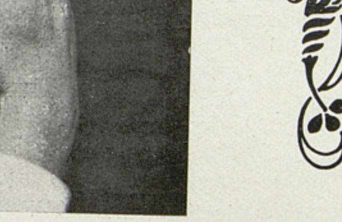
Eine vortreffliche Uebung zur Erlangung einer grösseren Biegsamkeit der Handgelenke. Während der Umdrehung der Hände hat man darauf zu achten, dass die Handgelenke gegeneinander gedrücht bleiben.

Von Figur 1 ausgehend soll man die Hände umdrehen und öffnen (fig. 2) und die Bewegung weiter fortführen wie in Fig. 3 u. 4, um schliesslich nach der Haltung in Fig. 1 zurückzukehren.

Die Uebung wird in beiden Richtungen vorgenommen. Durch diese Bewegungen gewinnen die Handgelenke eine staunenswerte Geschmeidigkeit. Der Nachdruck liegt aber hier darauf, dass die Handgelenke jedenfalls fest aneinander gefügt bleiben.







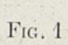


Fig. 1

EXERCICE 20

Saisir les deux premiers doigts comme à la figure 1 et leur imprimer un mouvement de torsion progressif de gauche à droite d'abord et ensuite de droite à gauche.

Continuer pour les doigts suivants. Tout ceci fait avec vigueur, mais aussi avec une grande souplesse, chose importante du reste pour tous les exercices précédents.

Take hold of the two first fingers as shown in fig. 1, and twist them progressively together, first from right to left, then from left to right.

Do the same with the following fingers, vigorously, but without any harsh movement.

Die wie auf Fig. 1 gefassten zwei ersten Finger soll man allmählich zusammendrehen und winden, zunächst von links nach rechts, dann von rechts nach links.

Dieselbe Uebung wird dann mit den anderen Fingern vorgenommen.

Jede Bewegung muss rein und glatt sein; alles Hastige und Gewaltsame muss überhaupt ganz besonders vermieden werden.

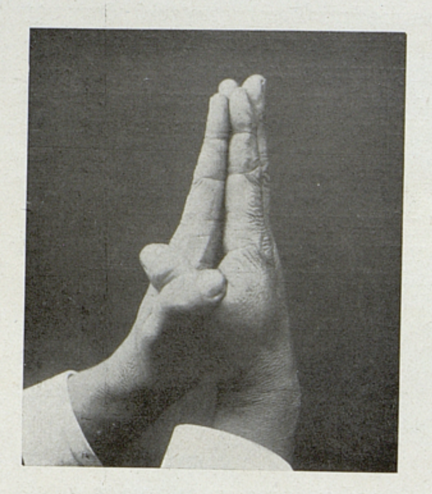


Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 21

Partir comme fig. 1 et engager profondément les deux index (fig. 2), une fois d'un côté (fig. 2) et une fois de l'autre (fig. 3).

On sentira tout le résultat qu'on peut obtenir par la résistance des muscles de l'avant-bras, résistance qu'on retrouvera davantage encore dans la pratique de l'exercice suivant.

The hand being as shown in fig. 1, place the two forefingers first as in fig. 2, then as in fig. 3.

An excellent drill for the muscles of the fore-arm, as gradually mastering their resistance.

Bei aneinander gedrückten Handflächen (Fig. 1) werden die beiden Zeigefinger gebeugt, — abwechselnd bald der eine vorn, bald der andere hinten, — ineinander gefügt und gekreuzt (Fig. 2).

Bei diesen Bewegungen sind die Muskeln des Vorderarmes in vorwaltender Tätigkeit und ihre Starrheit wird dadurch wesentlich verringert.



Fig. 1



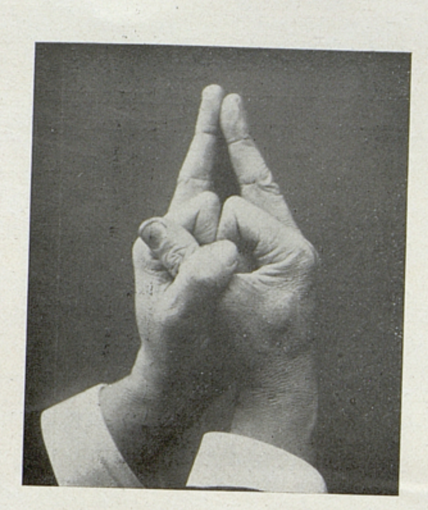


Fig. 2

EXERCICE 22

Partir comme fig. 1 et descendre, avec une adhérence parfaite, de l'extrémité des doigts à la position fig. 2 et revenir au point de départ (fig. 1).

Continuer pour les doigts suivants, y compris le petit doigt naturellement.

The hand being as shown in fig. 1, bring down the finger-tips to the position shown in fig. 2, then come back to the former position. — Do the same for the following fingers, the little finger included.

Bei aneinander gedrückten Handflächen (Fig. 1) werden die beiden Zeigefinger gebeugt (indem sie aber gegeneinander gedrückt bleiben), so dass die Fingerspitzen wie in Fig. 2 zu stehen kommen, um dann wieder gestreckt zu werden.

Dieselbe Uebung wird mit allen Fingern, den kleinen Finger mitinbegriffen — vorgenommen.



Fig. 1

Fig. 2

EXERCICE 23

Prendre la position (fig. 1) et exercer une pression sur l'extrémité des doigts pour arriver à la position de la figure 2.

Il faut arriver à former un carré parfait.

Continuer pour les doigts suivants.

The hand being as shown in fig 1, press upon the finger-tips until you reach the position shown fig. 2, thus forming a perfectly square figure.

Do the same with the other fingers.

Die wie auf Fig. 1 gestellten Fingerspitzen werden fest gegeneinander gedrückt, so dass sie wie auf Fig. 2 zu stehen kommen un ein volkommenes Viereck bilden.

Dieselbe Uebung wird mit den anderen Fingern fortgeführt.



Fig. 1



Fig. 2

EXERCICE 24

Entrelacer les doigts comme figure 1 en les alternant comme figure 2. Observer l'adhérence des paumes.

Cet exercice fait vigoureusement délasse des précédents et procure une sorte de bien-être aux mains.

Interweave the fingers as in fig. 1, then as in fig. 2, keeping the palms close together all the time.

This drill, if executed vigorously, will afford a pleasant sensation of rest to the fingers.

Bei gefalteten Händen werden die Finger ineinander verschlungen und gefügt zunächst wie auf Fig. 1, dann abwechselnd wie auf Fig. 2.

Man soll darauf achten, dass die Handflächen gegeneinander gedrückt bleiben. Dadurch wird das Ermüdungsgefühl, dass sich etwa in den vorhergehenden Uebungen eingestellt hatte, wieder ausgeglichen.



Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 25

Prendre la position figure 1 et engager les deux doigts de la main droite à leur base entre les deux doigts de la main gauche. Continuer pour chaque doigt.

On engagera ensuite trois doigts.

Excellent exercice pour les extensions, s'adressant aussi bien aux pianistes qu'aux violonistes.

The left hand being as shown in fig. 1, insert two fingers of the right hand between each interval. — Then repeat the same drill, inserting three fingers.

This exercise is excellent for the extension of the fingers and will prove as useful to the pianists as to the violinists.

Man schiebe in die auseinander gespreiteten Zeige - und Mittelfinger der linken Hand zwei Finger der rechten (wie auf Fig 1) hinein. Desgleichen für jeden einzelnen Finger der Reihe nach.

Dieselbe Uebung wird dann mit drei Fingern fortgeführt.

Diese Uebung ist ausgezeichnet für die Erlangung einer grösseren Fügsamkeit im Auspreiten der Finger und eignet sich ebensowohl für den Klavier - und Geigenspieler.

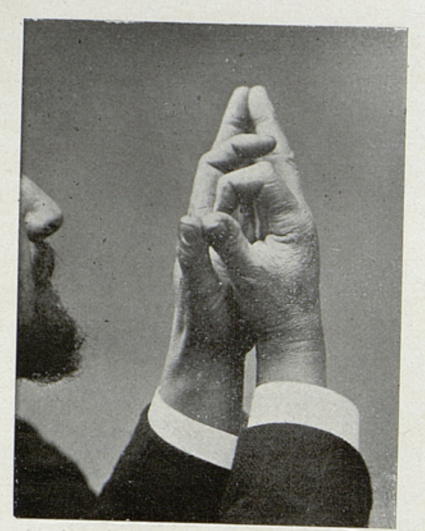


Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 26

Les paumes étant réunies comme figure 1, faire exécuter aux doigts un mouvement de rotation comme l'indique la figure 2 et ceci dans les deux sens.

Il y aura une certaine difficulté à vaincre pour l'annulaire et le majeur, mais, en persévérant, cet exercice est excellent pour l'aisance qu'il donne au déplacement du doigt pour les demi-tons.

The palms being close together, as shown in fig. 1, wind round each finger in the rotatory motion shown in fig. 2, first from right to left, then from left to right.

This drill is somewhat difficult for the middle and ring-finger, but will prove excellent for mastering the half-tones.

Bei aneinander gepressten Handflächen soll man die beiden Zeigefinger um einander im Kreise herumdrehen (Fig. 1 u. 2), erst von rechts nach links, dann von links nach rechts. Desgleichen für die übrigen Finger. Mit den Mittel - und Goldfinger mag die Umdrehung etwas schwierig sein; aber einer beharrlich fortgesetzten Uebung wird es schon bald gelingen.

Dadurch wird eine grosse Fingerfertigkeit für die Habtöne erlangt.



FIG. 1



FIG. 2

EXERCICE 27

Au moyen d'un bout de crayon ou autre objet placé comme figure 1 faire passer le doigt alternativement en avant et en arrière en descendant progressivement le crayon selon la souplesse de chacun.

Holding a pencil or any similar object, as in fig. 1, pass each finger alternately backward and forward under it, then gradually lower down the pencil as far as you can.

Es gehört dazu ein Bleistift (oder irgend ein ähnlicher Gegenstand), der wie auf Fig. 1 zwischen zwei Fingern, z. B. dem Zeigefinger und dem Goldfinger, eingeklemmt gehalten wird. Dann soll der in der Mitte stehende Finger drunter weg bald nach vorn, bald nach hinten geschoben werden, indem der Bleistift allmählich immer tiefer je nach der Geschmeidigkeit des geübten Fingers hinuntergesteckt wird.



Fig. 1





Fig. 2

EXERCICE 28

En prenant la main gauche comme figure 1, imprimer aux doigts un mouvement de va-et-vient comme l'indique la figure 2. Ce mouvement, exécuté par la main droite, convient aux violonistes et facilite l'assouplissement latéral des doigts qui jouent un rôle si important dans le mécanisme de l'archet.

Taking hold of the left hand as in fig. 1, move each finger to and fro as shown in fig. 3. That drill, practised with the right hand, is particularly useful to the violinist, as it gives a great suppleness to the fingers in the art of bowing.

Bei wie auf Fig. 1 festgehaltener linker Hand werden die Finger auf- und abwärts bewegt, wie in Fig. 2 gezeigt. Wird diese Uebung von der rechten Hand vorgenommen, so gewinnen die Finger eine grosse Fähigkeit sich seitlich zu bewegen, was ein wichtiges Moment für den Geigenspieler sein dürfte.







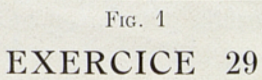


Fig. 1

EXERCICE 29

Prenant le doigt entre les quatre doigts de la main droite, le comprimer d'abord plusieurs fois (massage) et alterner ensuite avec un mouvement tournant de va-et-vient qui assouplit la dernière attache des doigts.

Hold each finger-tip between the four fingers of the right hand; first compress it many times, then wind it round and move it to and fro alternately, in order to give great suppleness to the last phalanx.

Jeder Finger der linken Hand wird der Reihe nach von den vier Fingern der rechten Hand fest gehalten. Zunächst wird er mehrere Male zusammengedrückt (geknetet) dann hin und her herumgedreht, was den Muskeln des hintersten Fingerglieds eine grosse Geschmeidigkeit verleiht.







Fig. 1

EXERCICE 30

Ce massage inter-osseux peut également faciliter l'extension pour les violonistes et les pianistes, la main ayant un pouvoir extensible que beaucoup d'instrumentistes ne soupçonnent pas.

This drill can also increase beyond expectation the extension of the hands, both for the violinist and the pianist.

Dies Kneten der Hand zwischen den Knochen bewirkt ein kaum geahnte Ausdehnung der Hand. Eignet sich ebensogut für den Klavier - und Geigenspieler.



Fig. 1



Fig. 2

EXERCICE 31

Prendre un rouleau de musique et lui imprimer un mouvement tournant de plus en plus rapide comme l'indiquent les figures 1 et 2. Excellent pour le staccato du poignet des pianistes.

Take a roll of music and turn it round gradually faster and faster as shown in fig. 1 and 2.

An excellent drill towards mastering the « staccato » on the piano.

Ein zusammengerolltes Notenblatt wird mit beiden Händen immer und immer schneller herumgedreht, wie in Fig. 1 u. 2.

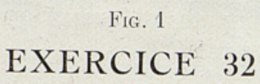
Eine treffliche Ubung, welche die Handgelenke der Klavierspieler dazu befähigt, das « staccato » auf dem Klavier zu beherrschen.







Fig. 1



EXERCICE 32

Cette figure indique l'extensibilité qu'on peut obtenir de la main, qui fait ainsi le jeu d'un accordéon selon qu'on comprime ou qu'on tire sur la main. On peut avec cet exercice obtenir presque un centimètre d'écart de la main, chose très appréciable pour les violonistes et les pianistes.

This figure shows how much the hand can be extended, when stretched out as one would an accordion. A difference of half an inch can be obtained.

This drill will prove very useful both to the violinist and the pianist.

Obenstehende Figur zeigt, wie weit die Hand ausgestreckt werden kann; eine dem Spiel der Harmonika ähnliche Uebung, je nachdem man die Hand zusammenpresst oder ausdehnt. Ein Unterschied von einem Centimeter in der Ausdehnung der Hand kann gewonnen werden. Eignet sich für Klavier - und Geigenspieler.



Fig. 1



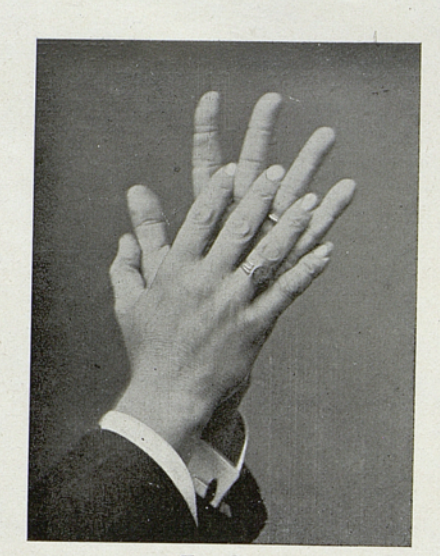


Fig. 2

EXERCICE 33

Massage des doigts par un mouvement de va-et-vient facile à comprendre en consultant les deux figures ci-dessus. Ce massage peut s'exécuter chaque fois que les doigts sont las des exercices précédents.

A drill easy enough to understand when looking at the figures.— Will prove excellent to afford some rest to the fingers after the foregoing drills.

Durch diese Hin - und Herbewegung werden die Finger tüchtig geknetet. Die Uebung ist leicht zu verstehen, wenn man bloss die Figur genan betrachtet.

Dieses Kneten der Finger soll jedesmal geschehen, sobald ein Ermüdungsgefühl infolge der vorhergehenden Uebungen sich eingestellt hat.







Fig. 1

EXERCICE 34

En prenant la position de la figure 1, on peut exercer une pression assez forte qui donne une bonne dislocation pour les mains palmées.

On intervertira à volonté la position des doigts en travail.

The hand being in the position shown in fig. 1, exert a pretty strong pressure that will gradually extend the « webbed » hands.

Zwei Finger der rechten Hand kommen auf zwei Finger der rechten Hand zu stehen, wie auf Fig. 1 ; dann drücken die Finger der rechten Hand ziemlich stark auf die der linken Hand, so dass letztere weit auseinander geschoben werden.

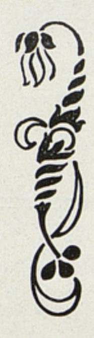
Die Wirkung ist, dass die gleichsam mit einer Schwimmhaut versehenen Finger möglichst weit auseinander gespreitet werden.

Die Stellung der geübten Finger kann dann willkürlich geändert werden.





Fig. 1



EXERCICE 35

Cet exercice se fait les mains derrière le dos dans la position de la figure 1. C'est une sorte de pianotage avec les doigts d'une main sur les doigts de l'autre. On peut ainsi s'exercer à l'agilité pour les tierces et les trilles, travail dont les deux mains bénéficieront.

Thîs drill is practised with the hands behind one's back, as shown in fig. 1. It consists of strumming with the fingers of one hand upon the fingers of the other, and will prove excellent for mastering the trills and quavers.

Es werden die Hände hinter dem Rücken ineinander gelegt. Die Uebung besteht darin, dass die Finger der einen Hand auf die Finger der andern klopfen sollen. Dadurch gewinnen die Finger der beiden Hände eine grosse Fertigkeit, um die Terzen und Triller zu spielen.



CONCLUSIONS

On voit, par la pratique consciencieuse des exercices précédents, tout l'assouplissement et l'habileté qu'on peut obtenir des mains.

On pourra aussi exercer les poignets et les bras par diverses petites gymnastiques d'une exécution facile. Tel, par exemple, que de saisir une chaise par le dossier et lui imprimer un mouvement de rotation dans les deux sens. On peut également saisir une canne ou un parapluie, par le milieu, et faire un mouvement tournant, aller et retour, le bras tendu.

Un exercice très reposant consiste aussi à prendre une page de journal dans chaque main et la froisser avec vigueur et persistance. On obtient ainsi un délassement des mains en même temps qu'une grande force dans les doigts.

Les mouvements des bras, avec des haltères d'un poids raisonnable, sont aussi excellents, et,

loin de raidir les muscles et les doigts, ils donnent, au contraire, force et souplesse.

Un tambourinement, avec tous les doigts successivement, sur une table ou un bureau (sur un seul point) est très efficace, surtout si on a soin de tenir l'avant-bras immobile et rencontrer le point choisi par la seule souplesse des poignets.

Des moulinets avec une canne sont aussi très assouplissants pour le poignet des violonistes.

Je ne saurais trop recommander, pour terminer, la pratique de l'escrime pour les violonistes. Ce sport est excellent pour la force et la souplesse des poignets et donne aux instrumentistes qui le pratiquent une ampleur de son et une vigueur inconnue de ceux qui ne font que du grand détaché.

De même l'aviron, fait avec souplesse et vigueur assure, en outre de la santé prédisposant au travail, à ceux qui le pratiquent, une souplesse et une résistance très grande à la fatigue que procurent certains exercices d'archet faits avec intensité.

Je pourrais encore ajouter maintes remarques que j'ai faites en pensant à ma gymnastique digitale, mais je laisse à chacun l'ingéniosité

de se créer quelques exercices particuliers que l'on pourra approprier à ses défauts ou qualités personnels et je serai trop heureux si mon petit livre les aide à obtenir ce que chaque artiste désire ardemment : des mains souples obéissant absolument à la volonté de l'exécutant et lui laissant toute la quiétude indispensable pour l'interprétation exacte et artistique des belles œuvres des maîtres.

